© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Humeur aleatoire

Par Profil supprimé Postée le 27/04/2016 16:18

Bonjour à tous, j'ai lu avec attention vos témoignages. C'est difficile et en même temps rassurant de savoir que je ne suis pas seule à vivre cela. D'un autre côté, je me demande comment je tiens encore et supporte l'engrenage dans lequel je suis. Il fume depuis que je le connais quoi qu'au début il avait diminué par peur de ma réaction et faire belle figure, bonne impression. Ça a vite changé! Cela fait 10 ans que l'on est ensemble et comment dire, c'est de pire en pire... J'espère que cela change et rien ne change vraiment. Il fume tous les jours. Pour se calmer, d'anesthésier les cerveaux et fuir la réalité, le monde tel qu'il est... Quand il fume, il est calme, posé sur le canapé, le joint en main devant son pc. Il vedette et à du mal de se concentrer, de bricoler, de bouger. Nous n'avons pas de vue sexuelles, pas d'amis en commun, pas de sorties, Resto, cine etc. On est rarement invités car il est isolé, et on invite personne aussi! On a pas vraiment une vie de couple !!!
Quand il ne fume pas, c'est à dire durant les heures de répits, je ne suis à l'abri de rien... Une remarque aussi simple qu'elle soit, une erreur, un faux pas et c'est la catastrophe. C'est souvent des choses ridicules mais chez moi ça prend des proportions énorme. Il s'énerve, ne supporte pas que je réponde et ne sois pas d'accord avec lui. Il fait un rejet sur la personne, me descend, me traite de tous nom et me rabaisse.... Ça fini par des coups et des pleurs. Je ne dis rien, je sais que sans la fumer ses gestes sont incontrôlables. Ça va des crachats, aux injures, coups, remarques blessantes. C'est destructeur... Puis l'instant d'après, il fume et il s'apaise... Cela devient de ma faute car si je ne l'embête pas, il ne réagirai pas comme ça! Et puis il sait, c'est rare être agréable, rigoler, deconner.... C'est perturbant et frustrant! Il diminue un jour et le lendemain, fume deux fois plus... Il a des failles de son enfance que je comprends mais il n'en parle pas et ne veux pas en parler... Il croit pourvoir d'aider seul et dus ne pas être dépressif. Quoi faire? De votre côté qu'elle mesures ont été prises? Les choses vont elles mieux? C'est moi qui me sens de plus en plus mal et qui voit un psy... Mais mon quotidien ne changera pas si je suis la seule à donner donner tout le temps.

Mise en ligne le 29/04/2016

Bonjour,

Pour pouvoir échanger avec d’autres internautes, il vous faut poster votre message dans la rubrique des forums dont vous trouverez le lien ci-dessous. Vous aurez ainsi la possibilité d’avoir des retours, des conseils, des témoignages de personnes éventuellement concernées par les mêmes difficultés que vous exposez.

Puisque votre message nous est parvenu dans le cadre du « Question/réponse », que nous l'avons lu attentivement, nous allons tout de même vous apporter quelques éléments de réponse.

La situation que vous décrivez et qui dure depuis 10ans est difficile à plusieurs niveaux mais celui qui retient notre attention concerne les violences morales et physiques que vous subissez. Le fait que votre compagnon ait des « failles », le fait qu'il soit consommateur de cannabis ne justifient en rien sa manière de s'en prendre à vous comme vous le rapportez.

Si les effets du cannabis lui servent à trouver de l'apaisement, du relâchement, de la détente, du mieux-être, cela ne légitime pas qu'il perde à ce point le contrôle avec vous quand il n'a pas fumé, cela ne l'autorise pas à le faire. Pour dire les choses autrement, l'expression de la violence de votre compagnon est possiblement favorisée dans les moments où il n'a pas fumé, pour autant le cannabis n'est probablement pas le cœur du problème.

Vous dites vous sentir mal et nous comprenons que vous le soyez, d'autant plus que tout cela dure depuis de longues années. Nous comprenons également que vous puissiez souhaiter voir cette situation évoluer et vous semblez prête à œuvrer dans ce sens. C'est comme cela que nous entendons le fait que vous ayez décidé de voir un psy.

Nous ne comprenons pas bien en revanche dans quelle direction vous pensez pouvoir aller et ce que vous interrogez en demandant « Quoi faire ? ». Vous semblez vous adresser à notre service pour une problématique de consommation concernant votre ami, elle est réelle, mais pour nous le problème majeur que vous posez est celui des violences que vous subissez.

Nous nous permettons pour cela de vous inviter à poursuivre votre démarche en allant visiter le site d'un service plus spécifique qui traite des violences faites aux femmes et dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous. Peut-être aurez-vous envie de les contacter directement ?

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"
- "Violences femmes info"